

MAARTEN HOUTMAN



Vleugels om te vliegen

Toespraken en gesprekken vijfdaagse juli 1985

Tao-zen Cahier # 3

Maarten Houtman

Vleugels om te vliegen

Tao-zen sessie 3-7 juli 1985 in Eefde

Uitgave Stichting 'Zen als leefwijze'



tao-zen cahiers

integrale teksten van meerdaagse sessies

Tao-zen Cahier # 3

Inhoudsopgave

Over de Tao-zen sessies	5
<i>Jezelf leren kennen zonder bedoeling</i>	7
<i>Het openbaart zich aan je</i>	13
Gesprek (fragment)	19
<i>De andere werkelijkheid is er altijd</i>	21
Gesprek (fragment)	26
<i>Van seconde tot seconde loslaten</i>	27
<i>De dagelijkse oefening</i>	33
Colofon	41

Over de Tao-zen sessies

‘Religiositeit’ was voor Maarten Houtman een bijna vanzelfsprekend gegeven, opgegroeid als hij was met de allesoverheersende natuur en de eerbied voor het onzienlijke van zijn geboorteland Indonesië. Toen hij hier in Holland aankwam om te studeren, was de confrontatie met het ‘domineesland’ voor hem dan ook hard. Des te opmerkelijker is het dat de groepen, die hij in de zestiger en zeventiger jaren als meditatieleraar begeleidde, *“aanvankelijk volbezet waren door religieuzen. Die slonken al snel en werden aangevuld door leken. Van de groep van 50 tot 60 deelnemers in Denekamp bleef uiteindelijk zuster Francisco over,”* zoals hij schrijft hij in zijn memo ‘Geschiedenis van de Tao-zen meditatie’ (zie www.maartenhoutmanarchief.nl). Wat ook overbleef waren zijn contacten binnen de religieuze gemeenschappen. Zo werd de Priorij Emmaüs in Maarssen uiteindelijk de vaste plaats voor de weekenden: *“de kapittelzaal daar werd voor ons van een dik vast tapijt voorzien.”*

In 1980 begon Maarten met meerdaagse meditatiesessies. Ze zijn in de loop van de jaren op een groot aantal locaties gehouden: Deventer, Bloemendaal, Vogelenzang, Maarssen, Eefde, Huissen, Mennorode.

Uiteindelijk vond hij van een vaste plek bij de witte paters in ‘Het Spijk’ te Eefde (van 1983 tot 1991) en later in het Dominicanenklooster in Huissen (van 1991 tot 2001). Toen we in 2002 door een nieuw beleid onze privileges in het DAC in Huissen kwijtraakten, werd Mennorode Conferentiecentrum in Elspeet genoemd als opvolger. Door het grootschalige en zakelijke karakter van Mennorode was het contrast met de vorige oefenplekken groot. Daar stond het grotere comfort tegenover, wat voor Maarten in die tijd zeer welkom was.

Zo hebben we, in afwisseling met de vertrouwde Priorij Emmaüs in Maarssen, die laatste jaren daar temidden van de Veluwe bossen nog een aantal prachtige sessies meegemaakt.

Het weekend van mei 2007 in Mennorode zou de laatste sessie worden die Maarten gegeven heeft.

Jezelf leren kennen zonder bedoeling

Inleiding woensdag 3 juli

Ik wil proberen de vijfdaagse dit maal iets anders te doen, omdat ik me ervan bewust ben dat het aandeel van de meditatie in ons leven eigenlijk te gering is. Ik zoek steeds – en dat gaat natuurlijk met vallen en opstaan – de meest effectieve methode om dat meditatieve gedeelte van bijzaak tot hoofdzaak te maken in jullie leven. Dat hangt natuurlijk voor een groot deel af van wat je ermee doet, maar mijn verantwoordelijkheid is om het jullie zo aan te bieden dat jullie het vrij gemakkelijk van bijzaak tot hoofdzaak kunnen maken.

Een van de eerste dingen is om te zien dat meditatie echt een primaire zaak is. Er is wel eens gezegd ‘Geef mij de kinderen en ik zal een nieuwe maatschappij maken.’ Dat is een aardige uitspraak, maar het houdt geen rekening met het ingebouwde cultuur- en gewoontepatroon, waarin de mens leeft. Dat betekent dus dat je nog een aantal stappen terug moet gaan, en dat je je af moet vragen of je met jezelf wel op de juiste wijze omgaat.

Als je daarop ingaat, kom je tot de ontdekking dat je eigenlijk helemaal niet met jezelf ‘omgaat’. Je bent onbekend voor jezelf. Je beschikt over een aantal mogelijkheden, door je lichaam, je zintuigen, je hersens, en dat is zo vanzelfsprekend dat je er niet bij stilstaat dat die hele apparatuur aandacht behoeft, niet alleen aandacht, maar ook liefde. Dat is voor ons werkelijk iets waar we bijna nooit bij stilstaan.

Je hele lichaam behoeft aandacht, behoeft vriendelijkheid. En dat geldt ook voor alle organen. Want als dat niet zo is, als je in ergernis, in angst, in verwarring, in verlangen leeft, dan worden die organen verwaarloosd. Je adem is niet in orde, je bent niet ontspannen, maar vooral, je gaat voorbij aan de meest nabije die er is, namelijk jijzelf.

Meditatie begint eigenlijk daar waar je ziet dat het hierom draait. Want je kunt je je alles voornemen wat je wilt, maar daar komt heel weinig van terecht als je niet de volledige medewerking hebt van alles wat je bent: je lichaam, je denken, je voelen. Dat is niet zo eenvoudig, want dat betekent dat je begint met te erkennen dat je een hele gecompliceerde, oneindig fijn op elkaar afgestemde wereld bent, waar je op een hele barbaarse manier gebruik van maakt.

Het ellendige is dat veel meditatiesystemen daarin nog een eind verder gaan en het lichaam eigenlijk proberen te dwingen tot bepaalde dingen om een bepaald doel te bereiken. Ik begin steeds meer overtuigd te raken dat dat een botte en liefdeloze weg is. En dat wij met gebruikmaking van onze intelligentie en van de krachten die aanwezig

zijn in de kosmos én in ons én in de wereld, op een veel eenvoudiger en intelligentere manier tot meditatief leven kunnen komen.

Wij kunnen de oude hulpmiddelen niet meer volgen, zoals ons terugtrekken in een klooster of in een ashram. We zullen midden in ons leven moeten staan, met *alles* wat dat meebrengt. Met het hele web van relaties wat we allemaal hebben, niet alleen tot mensen, maar tot alles om ons heen. Daarin, zonder ons daaruit terug te trekken, zullen wij meditatief moeten leven. Meditatief wil eigenlijk zeggen: aandachtig leven, aandachtig voor *alles*. Alles is alles! Dat sluit niets buiten.

En het merkwaardige is dat als je zegt ‘alles’, daarmee dan de meeste problemen die we nu hebben verdwijnen. Want die problemen komen voort uit het feit dat we geen áándacht hebben voor alles, maar uitsluitend voor de punten die ons opvallen, vooral die punten die ons pijn doen, psychologisch, lichamelijk, gevoelsmatig. Dat worden de problemen. Maar als wij aandacht geven aan alles, aan ons voelen, aan onze adem, aan ons slaap-waakritme, dan blijkt dat er zoveel te doen is dat er geen tijd meer is voor die problemen waar we nu mee zitten.

Maar dat betekent een dusdanige revolutionaire omwenteling in ons leven dat daar geen regels voor te geven zijn, want ieder van ons is een andere bewustzijnseenheid. Wat tot nu toe gedaan is, dat is veralgemeniseren en regels geven. En het gevolg is dat wij ons dan eerst aan moeten passen aan die regels en dan nog eens kunnen gaan mediteren. Dat is de omgekeerde wereld.

Wat ik voorstel is dat wij beginnen bij het begin. En dat is dat wij onszelf, zoals we zijn, op een liefdevolle wijze leren kennen. Waarbij niets onbelangrijk is. Niets. Waarbij je dus zult moeten ontdekken waarom je je beweegt zoals je je beweegt, waarom je gedachten gaan zoals ze gaan. Dus niet meer, zoals altijd al voorgeschreven is, je gedachten kwijtraken. Maar eens te weten komen hoe je gedachten gaan en waarom ze gaan zoals ze gaan. Zodat je wereld niet meer bestaat uit te bereiken doelen en verboden, maar uit een aandachtige ontdekkingsreis.

Zodra je dat probeert, merk je dat je dermate geconditioneerd bent, dat je dat eigenlijk niet wilt. Je wilt veel liever een regel hebben ‘Doe het zo en zo.’ Maar om voor jezelf te ontdekken hoe het allemaal is, dat weiger je eigenlijk. Het is natuurlijk hoogst onintelligent om zo te leven, maar dat doen we wel. Daarom hebben we meestal een heel leven nodig om een heel klein beetje inzicht te krijgen. Terwijl als je aan het begin begint, je op een hele natuurlijke wijze en redelijk snel gaat ontdekken waar het om draait. En als je dat ontdekt hebt, is het nog *a man's job* om dat wezenlijk tot je door te laten dringen.

Dat is ook zo merkwaardig. Wij kunnen dingen zien, maar ze dringen niet tot ons door. Dat wil zeggen, we *beseffen* ze niet. Dat is omdat we niet geleerd hebben om

aandachtig te zijn. Ik hoor het leerlingen zo vaak zeggen: ‘Nu heb ik pas begrepen wat je al jarenlang tegen me gezegd hebt.’

We zijn echt gevangen in onze gewoontegedragingen en in onze gewoontereacties. En dat is niet alleen bij oude mensen zo, maar ook al bij jonge mensen. Vroeger dacht ik in mijn naïviteit, ‘Dat is alleen het euvel van oude mensen.’ Maar het is met jonge mensen net zo. Het is een ander patroon, maar het is precies hetzelfde. Met alle leuzen over vrijheid en ik weet al niet wat, is er in feite niets gebeurd. De ene onvrijheid is ingewisseld voor de andere, de ene conventie voor de andere.

We werken altijd andersom. We zeggen dat en dat moet gebeuren, en nu zullen we onszelf wel omvormen om dat te kunnen doen. Terwijl het natuurlijk oneindig veel intelligenter is om te zeggen ‘Wie ben ik, wat kan ik en wat zou ik willen doen.’ Want we weten niet eens wat we zouden willen. We weten alleen dat we niet willen wat we op het ogenblik zijn. Dat is het enige wat we weten, anders zaten jullie hier niet.

Dus de vraag is: hoe kunnen we onszelf werkelijk leren kennen. En dat is een stuk van de meditatie. Onszelf leren kennen zonder oordeel. Dat laatste is ongelooflijk moeilijk, want dat oordeel zit ingebakken. Of het nu uit de religie, de maatschappij, de conventie, de gewoonte of uit de opvoeding komt, ingebakken is het. Zolang je dus volgens die maatstaven met jezelf bezig bent, kom je geen steek verder. Dat is voer voor de psychologen.

Dus hoe begin je, waar begin je? Want alles wat ingebakken is, vormt een geweldige barrière. Ik geloof dat het Oosten – en met name de Chinezen – heel wijs is geweest door te zeggen: laten we daar beginnen, waar nog het minste roofofbouw en deformatie plaats heeft gehad, laten we beginnen met ons bewust te worden van het lichaam en de principes die daarin werken. En dan – en dat vind ik het *geweldige* van met name het taoïstische systeem – dat ze dan weer niet zeggen ‘Nu wil ik dat en dat doel bereiken’, maar zich afvragen ‘Binnen de wetmatigheden die er heersen in het lichaam, hoe kan ik mij daarin bevinden, hoe kan ik daarmee werken.’ En mee werken wil niet zeggen er tegenin gaan. Dat wil zeggen ermee werken, die krachten zó gebruiken dat jij weer heel kunt worden.

Dat betekent dat je begint met je lichaam zoals het is, met alles wat daarbij hoort. Er is natuurlijk nooit een grens tussen geest en lichaam, dat is één geheel, maar je begint dus vanuit de lichaamskant je hele leven te leren kennen. Dat klinkt gek als ik dat zo zeg, maar ik meen het letterlijk: je hele leven te leren *kennen*. Je leeft een leven, natuurlijk. Dat doen we allemaal, we leven allemaal een leven. Maar het helemaal te leren kennen. Je zult er dus naar moeten kijken, je zult er naar moeten luisteren, je zult het moeten voelen, je zult het moeten proeven. En daarbij vertrouwen dat er in jou een instantie is – ik zeg het allemaal heel zakelijk en nuchter, dat we vooral niet gaan dromen – die oneindig veel intelligenter is dan jij nu bent. En die door de aandacht die jij eraan geeft

geleidelijk aan in jouw leven een rol gaat spelen. Zodat je niet meer afhankelijk bent van het ingebouwde reactie-, oordeel- en denkpatroon, maar heel onmiddellijk, van binnenuit als het ware, op het leven reageert; dat je niet met je denken overlegt, maar een onmiddellijk antwoord hebt op dat wat jou overkomt.

Dat betekent dat je moet kunnen beschikken over een lichaam wat schoon is, in alle betekenissen, zowel naar de kant van de schoonheid als naar de kant van de zuiverheid, dat in een ritme leeft met het kosmische bestel. Dat betekent dus een heel fijn afstemmen van slapen en waken, van rusten en werken, van het voedsel wat je tot je neemt – waarbij je dan weer niet de botte indeling maakt tussen vleeseters en vegetariërs, maar er veel dieper op ingaat. Waarbij je grondig de functie van de adem en de energie leert kennen en hoe die energie door jou gebruikt kan worden tot heil van je eigen lichaam. Wat weer betekent dat je een gezond mens zult zijn, een energiek mens, die de beschikking heeft over de energie die in je is. En hoe je daardoor de juiste verhouding vindt tussen wat wij gewoonlijk de wereld noemen en jezelf.

Dat betekent dat je ook een gevoel van maat hebt. Dat zijn we op het ogenblik kwijt, we hebben geen gevoel van maat. Wat we op het ogenblik doen, of het nu in de kunst is of in één van de andere takken van menselijke bedrijvigheid, is onze eigen kleine wereld *coute que coute* doorzetten. We beginnen geleidelijk aan de rampen in het oog te krijgen, ecologisch, milieutechnisch, die een uitvloeisel zijn van een *fundamenteel* verkeerde houding die we hebben. Maar dat is nog maar het begin.

Wat we op het ogenblik doen is overal lapwerk verrichten. We beginnen niet aan het begin. We zijn altijd bezig symptomen te bestrijden. Maar het begint met onze verhouding tot onszelf en van daaruit tot de wereld. Dat gaat dus veel verder dan de medische wetenschap, dan de fysische wetenschap, enzovoorts. Het is het *geheel*. Want wij zijn een geheel. En als er iets in de wereld zou kunnen gebeuren, dan is het dat ieder van ons *als geheel* zichzelf ontdekt, en als geheel in de wereld is.

Eén van de grote obstakels is dat wij, doordat we leven zoals we leven, niet de beschikking hebben over de energie die ons is toebedeeld. We denken dat we energie krijgen uit ons voedsel. Dat is maar één kant. Want de mogelijkheid om dat voedsel om te zetten in voor ons menselijke energie, hangt af van andere zaken dan van de kwaliteit van het voedsel en de hoeveelheid van dat voedsel. Dat zijn we allang vergeten. Wij moeten de voorwaarden scheppen dat dat voedsel op de juiste wijze verteerd kan worden, dat het omgezet kan worden – niet alleen verteerd, maar omgezet.

In het Taoïsme zijn met name aanwijzingen gegeven om op een intelligente manier met de energie om te gaan. Als wij kans zien om de circulatie van de energie – en dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn – op gang te brengen, hebben we de voorwaarden

geschapen om op onszelf in te kunnen gaan, om niet al direct aan het begin overweldigd te worden door het afweermecanisme en de in ons aanwezige programma's van cultuur, maatschappij, enzovoorts, die elke reis naar binnen beletten.

Dus we beginnen helemaal aan het begin. Helemaal aan het begin. Daar kun je je niks over voorstellen. Dat kun je alleen doen, en dan maar kijken wat het teweeg brengt. Dat is één van de heerlijke dingen van tai chi onder andere, dat je daar niet veel over kunt denken. Ja, dat kan wel, maar dat is gewoon stom. Je moet het doen, en dan merk je wel. Tai chi kan je leren om aandachtig te zijn, aandachtig te zijn zonder doel. Gewoon omdat je er zo bij bent dat je voelt wat er in je lichaam gebeurt. Daar is dus geen achterliggend doel. Er gebeurt zoveel, dat je er meer dan genoeg aan hebt. De tijd dat je allerlei dingen probeert te bereiken ligt dan snel achter je, want je voelt dat het daar niet om gaat.

Het gaat erom op een hele natuurlijke, vrolijke manier al die vermogens los te werken die je helpen. En niet in de valkuil te vallen dat je weer probeert daarin iets te bereiken, maar gewoon, het doen.

Het doen is een grote vervulling. Dat vergeten heel veel mensen. Het doen zélf is een vervulling. Je hoeft nergens te komen. Het doen op zich, wat je ook mag doen, al sta je alleen maar, is een vervulling. Al adem je alleen maar, het is een vervulling. En we zijn dat helemaal vergeten, we moeten altijd ergens naartoe. En in dat ergens naartoe gaan ontgaat ons wat er gebeurt, in onszelf, buiten onszelf, enzovoorts.

Daarom, als je oefent, houd het zo eenvoudig mogelijk. Het kan niet eenvoudig genoeg zijn. Wantrouw alle gecompliceerdheid wat dat betreft. Want zodra het gecompliceerd is kun je niet meer oefenen, daar ben je nog niet toe in staat, zou ik haast zeggen. Je bent niet in staat om dan gade te slaan, om dan aandachtig te zijn. Je bent al afgeleid. Op den duur kun je dat wel, want de relaties tot mensen, tot dingen, is een heel gecompliceerd iets. Maar om daarop in te kunnen gaan moet je eerst in het heel eenvoudige geoefend zijn.

Mensen komen altijd met problemen bij me en dan zitten ze al in een *ongelooflijk* gecompliceerde wereld. Daar moet ik dan antwoord op geven. Dat kan natuurlijk niet. Want waar je nu mee zit is misschien wel in een vorig leven begonnen. En dat heeft zich almaar opgestapeld. Het ene onverteerde naast het andere.

Dus wees wijs, begin héél, heel simpel. En je zult merken dat als je echt aan het begin begint, heel simpel, heel eenvoudig, je leven vanzelf lichter wordt, schoner. Daar hoeft *jij* niks aan te doen, dat is het heerlijke. Als je op de goede wijze oefent, ordent het zich vanzelf. Je hoeft je ook niet allerlei dingen voor te nemen. Dat is ook één van onze kwalen, we moeten ons altijd van allerlei voornemen. Dat hoeft niet, want het wijst zich vanzelf als het ware.

Als je eenmaal gemerkt hebt dat je eigenlijk slecht kan werken, als je teveel eet, je niet kunt concentreren, dan zal je minder eten. Dan hoeft je je geen eten te ontzeggen, want je hebt gemerkt ‘Dat is niet goed.’ Weer een probleem minder.

Zo is het toch, als je iets *echt helemaal gezien hebt*, zal je geen moeite meer hebben om je iets voor te nemen. Je moet het nog wel veranderen natuurlijk. Dat is zo. En dat gaat ook niet van de ene dag op de andere. Maar dan werkt het tenminste efficiënt. Je hoeft niet van Piet of Jan te horen dat het slecht is om zoveel te eten of te snoepen of te roken, weet ik wat. Dat heb je zelf ingezien. Dat heb je zelf gevoeld, ervaren.

Dan heb je natuurlijk nog het gewoontepatroon, want je bent al gewoon geweest om een heel leven lang teveel te eten en te veel te snoepen en weet ik wat te doen, natuurlijk. Dat is niet van de ene dag op de andere omgezet. Dat weet ik heel goed. Maar dan is je motivatie tenminste helder, duidelijk en simpel en ben je ook niet meer afhankelijk van een of andere autoriteit, je hebt het zelf gemerkt.

Zo kom je natuurlijk het onvermogen in jezelf tegen om datgene wat je ingezien hebt om te zetten. Natuurlijk. Maar dan sta je oog in oog met de werkelijkheid in jezelf. Dat is hoogst belangrijk. En dat komt allemaal voort uit een simpele oefening. Een simpele oefening van adem, van energie, waar dit allemaal uit voort komt.

Ik heb voorgesteld om als we wakker worden, nu deze vijf dagen in ieder geval, niet onmiddellijk in de houding te schieten, maar eens na te gaan hoe we op dat moment zijn. Hoe onze adem gaat, hoe onze ontspanning is. Dan ontdek je een heleboel. Eigenlijk zouden we het de hele dag met elkaar moeten proberen te doen. Daar kunnen we elkaar een beetje in helpen. Zodat we losraken van de regels en op eigen gezag dingen gaan ontdekken. En dan nog is het *a man's job*. Maar we zijn tenminste zonder weerstanden bezig, zonder verboden, zonder geboden, zonder regels. Dan zijn we gevoelig en flexibel, en kunnen we de dingen doen die moeten gebeuren. En dan zal je merken dat je prioriteitenlijst totaal verandert.

Het is een gigantisch probleem, waar ieder van ons voorstaat, een totale omwenteling. En een totale omwenteling komt echt niet tot stand door het doen van brave lesjes of het gehoorzaam doen van oefeningen op het gezag van een ander. Daar heb je je *hele* inzet voor nodig, *alles wat je ter beschikking hebt*. Daarom is het heel belangrijk dat we de energie ter beschikking krijgen.

We zullen merken, als we de energie ter beschikking krijgen dat het niet zomaar een neutraal iets is, zo van ‘Dat is energie’, zoiets als benzine die je in je auto doet. Het is oneindig veel verfijnder, het beïnvloedt je gevoel, je denken, je waarnemen – en vooral je liefde, je liefde tot de dingen, tot de mensen, tot alles wat je omringt. En dus ook je eigen lichaam. Dat zeg ik er met opzet bij, want dat vergeten we altijd. Als we het over liefde hebben, denken we altijd aan iets anders dan aan onszelf zoals we zijn.

Het openbaart zich aan je

Inleiding donderdag 4 juli

Waarom dring ik er eigenlijk steeds op aan, dat je kunt voelen dat je op jezelf staat, dat je kunt ervaren dat je zelf iets bent. En dat je om te zijn, niet afhankelijk bent van alles waar je nu van afhankelijk *meent* te zijn.

Weinig mensen zijn zich ervan bewust dat ze leven vanuit een steeds terugkerende afhankelijkheid. Daarmee bedoel ik uitdrukkelijk niet die soort van afhankelijkheid die gewoon bij het leven hoort. We hebben andere mensen nodig, niet alleen voor voedsel en onderdak, we hebben ook de nabijheid van andere mensen op een of andere manier nodig. Maar die afhankelijkheid bedoel ik dus niet, die is natuurlijk, gezond, normaal. Ik bedoel die andere afhankelijkheid, waar we ons zelden bewust van zijn, die maakt dat we eigenlijk stilstaan, dat we onszelf voortdurend herhalen, steeds hetzelfde blijven zoeken. Een speurtocht – verheven of banaal, dat doet er dan niet toe – die ons afsluit voor heel veel wat voor ons van belang is.

Als we gewoon ons leven leven, zonder dat we hier aandacht aan geven, zal het leven in het algemeen er wel voor zorgen dat we er telkens aan herinnerd worden dat we afhankelijk zijn op de verkeerde manier. We verliezen een geliefde, er sterft iemand, we verliezen dingen waar we heel erg op gesteld zijn. Dat zijn even zovele aanwijzingen van een soort van afhankelijkheid die niet *bedoeld is*, zou ik haast willen zeggen.

We hebben op allerlei manieren geprobeerd om te ontkomen aan die wurggreep van afhankelijkheid. Er zijn mensen die proberen hun gevoel op slot te zetten. Dat kan je heel aardig lukken, maar je merkt dat er iets fout is, je hebt jezelf dan helemaal in de hand.

Zo zijn er legio gevallen waarin je je van te voren beveiligd voor de werkelijkheid van het leven. De werkelijkheid van het leven die eigenlijk voortdurend iets geeft, opdat je ervan zult gebruiken, en die het dan weer terugneemt.

Dat laatste is voor ons altijd hetgene waar we dan gaan rebelleren. Wij zijn helemaal ingesteld op het pakken, op het toe-eigenen, en helemaal niet geïnteresseerd in het loslaten. Maar alle processen in de natuur zijn ingesteld op komen en gaan. Dat brengt het met zich mee, dat is het vergankelijke. De stofwisseling, de geestelijke omzetting – het is aldoor een verdergaan. En wat wij nastreven is steeds hetzelfde blijven doen.

Zelfs als je dit in je eigen leven goed hebt opgemerkt, merk je toch dat je bezig blijft met vergaren en vasthouden. In diepste zin komt dat omdat we het gevoel hebben dat wij in die relatiewerkelijkheid pas onszelf zijn. Ik kan het anders zeggen: dat wij geen echte basis hebben van waaruit we in dit leven staan, een basis die niet beïnvloedbaar is door alles wat ons overkomt.

De meeste mensen denken dat dat betekent dat je dan niets meer overkomt. Nee, dat blijft gewoon doorgaan. Maar de wijze waarop jij in de verandering staat is dan veranderd. De verandering blijft. Dat hangt samen met je lot, en dat lot ligt vast. De levensloop is voor iedereen verschillend, maar waar het om gaat is hoe jij daarin staat, of je op jezelf kunt staan of niet. En dat op jezelf kunnen staan heeft verband met hoe je jezelf ervaart.

Een heleboel mensen vinden dat een vreemde uitdrukking: ‘hoe je jezelf ervaart.’ Maar toch is dat zo, de een ervaart zichzelf heel anders dan de ander. Je kunt jezelf ervaren – dat komt het meeste voor – in antwoord op hoe andere mensen op jou ingaan. Dat is een soort van spiegel, een spiegelwerkelijkheid. En daar zijn we ons niet van bewust.

Hoe kom je los van dat grote weefsel van betrekkingen die ieder mens heeft, zonder het weefsel te verlaten? Het is merkwaardig, maar waar het om gaat is niet om uit het weefsel te stappen.

Hoe kun je onafhankelijk van het weefsel komen en er toch in blijven? Daar gaat het eigenlijk om. Daarvoor is nodig dat je jezelf kunt ervaren los van dat weefsel. Dat je dus je meest oorspronkelijke kant, je oorzakelijke kant – de oorzaak van je zijn hier op aarde – kunt ervaren. Dan kun je van daaruit je leven leven.

Het is duidelijk, als iemand zichzelf kan ervaren onafhankelijk van wat er om hem heen gebeurt, dan verandert zijn aanpak en zijn wijze van in het leven staan fundamenteel. Hij heeft geen behoefte meer om zich door te zetten, om zich te laten gelden. Hij heeft geen behoefte meer om in het leven van andere mensen in te grijpen of daar iets in te doen. Hij heeft geen haast. Hij hoeft niet iets te bereiken, want hij is er al, hij is bij zichzelf.

Als je je leven bekijkt vanuit die gezichtshoek, merk je dat je altijd weer behoefte hebt om iets te *zijn*, om een *betekenis* te hebben voor anderen.

Ik kom zoveel mensen tegen die zeggen ‘Niemand geeft iets om me.’ Dat is een uitdrukking daarvan. Met dat ‘Niemand geeft iets om me’ ben je *zél*f gedevalueerd. Ontzettend dwaas natuurlijk, maar zo is onze toestand.

Als je gaat mediteren – dat betekent eigenlijk dat je probeert te ontdekken wat werkelijk is – zou je kunnen ontdekken hoe jouw positie in het leven is, hoe jij je in het leven verhoudt ten aanzien van anderen, ten aanzien van alles eigenlijk: de situatie waarin je bent, de dingen die je omringen, de mensen om je heen. Maar om dat te kunnen ontdekken, om dat helemaal te kunnen beleven, heb je een basis nodig – je hebt een basis nodig die jou in de gelegenheid stelt om te ontdekken. Want zolang je alleen maar in dat netwerk zit, kun je niet ontdekken.

Je weet ook – tenminste dat hoop ik – dat je geen steek verder komt door je te onttrekken aan dat netwerk, door je er uit terug te trekken. Want dan zet je een levend gebeuren in jezelf als het ware stil. Dan kun je niets meer ontdekken.

Tragisch genoeg is het wel eeuwenlang een aanbeveling geweest om in afzondering te gaan. Maar dan is het hele spel uit. En naar mijn gevoel is het eigenlijk een zwakte. Het gaat er om in het spel te blijven en toch jezelf zoals je bent te leren kennen in het spel, in de relatie, in de vreugde, in het verdriet, in de boosheid, in alles wat je kent.

Om die basis gaat het dus, die basis die jou in staat stelt om in dit leven te ontdekken. En dat moet een basis zijn die niet behoort tot één van de waarden van dat weefsel van relaties. Het moet iets zijn dat op zichzelf is.

We hebben in de loop der eeuwen ontdekt, dat die basis het eenvoudigste gerealiseerd kan worden door terug te gaan naar de meest eenvoudige processen in onszelf – die weliswaar niet zo eenvoudig zijn, maar toch in verhouding eenvoudig, processen waar we bij kunnen, waar we ons in kunnen begeven. En dat is dan een diepere lichaamsbeleving, een lichaamsbeleving waarin we de ritmes, de stiltes en de pauzes gaan opmerken. Dat kan alleen maar wanneer we onze aandacht omwenden, door aandacht te geven aan die eenvoudige dingen in onszelf. En daarin als het ware tot rust te komen, daarin onze balans te vinden.

Dat is eigenlijk waar de eerste fase van meditatie om draait, dat je die balans vindt. Maar je wordt er voortdurend af geroepen door het netwerk van relaties waar je in zit. Van dat eenvoudige werk word je altijd weer van afgehaald. En het is al een heel ding dat je, als die roep klinkt, er niet in verdrinkt, zo meegenomen wordt dat oefenen voor jou gewoon een theoretische zaak wordt, zoiets van ‘Goh, dat moet ik ook nog doen.’ Net als een som die je niet hebt afgemaakt en nog even moet oplossen.

Het gaat erom dat je ziet dat je tijdens het oefenen er vanaf geroepen wordt, gewoon, omdat je bent zoals je bent. Je bent nog altijd vastgeklonken aan dat relatienet. Dus zodra dat eventjes niet normaal is, zodra er maar iets in gebeurt, een kleine rimpeling,

ben je *whap* weg van je oefening. *Het is heel bijzonder als je inziet wat er eigenlijk gebeurt, dat je eraf geroepen wordt.*

In het verleden hebben we gezegd ‘Ja maar je hebt de plicht op je genomen om te oefenen, dus je oefent.’

Daar komt de dwang binnen. Dat is geen inzicht, dat is dwang. Je hebt dat op je genomen, dus je doet het. Of, als je zoals we zeggen ‘onverantwoordelijk bent’, dan doe je het niet. Maar dat is heel wat anders dan wanneer je *inziet* dat je *eraf geroepen wordt*. Dat is een heel ander iets.

Daarom is inzicht zo ongelooflijk belangrijk, want je vermijdt dan die hele lange lijdensweg van verplicht zitten of verplicht oefeningen doen – je doet het niet met je hart.

Als je *echt inziet* dat je af geroepen wordt van iets wat heel wezenlijk voor je is, dan kun je ook weer terugkeren. Dan kun je zeggen ‘Oké, ik word er nu vanaf geroepen, *ik heb dat in de gaten*, maar ik kan ook vrijwillig weer terugkeren naar mijn oefening.’

Dat is ook één van de redenen waarom de oefening heel simpel moet zijn. Dan kun je de oefening hervatten zonder dat je je weer hoeft in te leven. Dat is aanwezig, je kunt verdergaan.

Meditatie betekent dus: leren beseffen dat je eraf geroepen wordt en dat je daartoe terugkeert. Dat is ook een proces, iets wat gebeurt. Dan heb je ook helemaal geen meester nodig of wat ook maar, je hebt niemand nodig die je ererbij houdt. Dat doe je zelf, want je ziet waar het om gaat.

Dat is oneindig veel belangrijker dan dat iemand je begeleidt en een eindweegs op weg brengt: dat je zelf ziet wat je doet, van waaruit je het doet en hoe het zich in jou voltrekt. Dat je dat beseft. Dan kun je elke keer weer oefenen zonder schuldbesef, zonder verplichting, zonder één van die vele dingen waar we nu altijd maar weer afhankelijk van zijn.

Op het moment dat je inziet wat er steeds gebeurt, valt alle haast weg. Het is een begin van vrij zijn, als je door *inzicht* zoiets simpels kunt doen als het oefenen zonder de zweepslag van verplichting, van voornemens. Dan sta je al heel anders in de oefening. Je hebt als het ware iets geschapen waardoor je de oefening met meer zelfvertrouwen kunt doen. Je hebt ook de voorwaarden geschapen waarin je beter kunt voelen wat die oefening aan jou doet. Want je hoeft niets te bereiken, je weet alleen dat gekluisterd zijn in het weefsel van relaties een herhaling is. Zo intelligent ben je wel. En je hebt ook ingezien dat daaruit stappen ook geen zin heeft, want dan is het spel uit, dan kun je

niet meer waarnemen. Dus je weet dat je moet oefenen midden in het leven, midden in alles wat er met je gebeurt.

En nu onderzoek je voor jezelf welke voorwaarden dan nodig zijn.

Nou, dat is dus in het bezit zijn van een eenvoudige oefening. Een oefening die zo simpel is, dat je daarin de meest primaire ritmen en werkelijkheden in het leven kunt ontdekken: Hoe gaat je adem? Wat betekent het dat je adem zo en zo is? En als je gemerkt hebt of als je gezegd is dat daar iets in veranderd kan worden, hoe kun je dat dan zo goed mogelijk doen? En waarmee staat die adem in verband?

Je hebt allang gemerkt dat de adem ook in verband staat met je gevoelswerkelijkheid, met je mentale werkelijkheid, maar ook met energie-aspect in jezelf. En je gevoelswerkelijkheid en je mentale werkelijkheid zijn veel gecompliceerder dan dat energie-aspect.

Dus is het verstandig om te zeggen ‘Als ik de adem nu heb leren kennen, ga ik aan het energie-aspect werken. Dat is eenvoudiger dan het gevoels- en het mentale aspect. Ik ga daaraan oefenen, en ik heb daar – want dat heb ik nu zo langzamerhand wel geleerd – geen haast mee. Ik laat het zich als het ware rustig in mezelf vertonen, het zich aan me openbaren.’

Als je oefent zoals ik nu heb proberen te beschrijven, is dat een totaal andere manier van oefenen dan wanneer je er toch iets van denkt te ontvangen. Je ziet het meer als iets wat zich aan jou openbaart. Het is er allang, maar het openbaart zich nu aan jou. Dat is een totaal ander iets dan wanneer je toch heimelijk denkt ‘Daar zal ik beter van worden’ of ‘Het zal me hierdoor beter gaan.’ Je ziet in dat het enige wat gebeuren moet is dat het zich aan jou openbaart.

Dat is heel anders, dan ben je pas voor het eerst bezig zonder belang. Je wacht af wat zich wil openbaren. Het enige wat je doet is de voorwaarden scheppen waarin het zich *kan* openbaren. Het scheppen van die voorwaarden waarin het aan jou geopenbaard kan worden, jou duidelijk kan worden, door jou ervaren kan worden, is iets wat je, vertrouwend op de degenen die je voorgegaan zijn, te weten kunt komen.

Dat is een totaal ander iets dan wanneer je jezelf probeert te veranderen. Veel mensen denken dat ze zichzelf kunnen veranderen. Dat gaat niet. Dat kan niet. Je kunt alleen de voorwaarden scheppen waarin een proces op gang komt waarin jij veranderen zult. En als jij de voorwaarden scheidt, treedt die verandering in. Dat is gewoon zo.

Het is dus heel belangrijk om die voorwaarden te scheppen, voorwaarden waarin je echt oefenen kunt.

Eén van die voorwaarden is dat je een eenvoudige oefening doet. En in de oefening

ook weer de meest eenvoudige processen als uitgangspunt neemt. Dat is houding, adem en in dit geval energie.

Er zijn mensen die zeggen ‘Adem is niet nodig, aan houding en energie kun je oefenen.’

Ik geloof dat dat waar is. Maar of je nu adem, houding of energie neemt, in ieder geval is het duidelijk dat je terug moet gaan naar het *meest* eenvoudige, dat wat je altijd ter beschikking hebt; naar dat waar je altijd aan kunt oefenen, *onder alle leefomstandigheden*.

Of je in gevangenschap bent, of een vrij mens bent – wat wij dan vrij noemen – dit soort oefening kan altijd. En het is op zichzelf al een grote bevrijding als je merkt dat je iets kunt ondernemen, wat je niet afgenomen kan worden. Wat je zelfs niet afgenomen kan worden door ziekte, ongeluk of tegenslag – als je maar voortdurend in de gaten hebt waar het om gaat. En beseft dat jij de enige bent in het hele bestel die bepaalt of je je zult laten afleiden of niet.

Het schept een geweldige vrijheid, als je echt inziet dat *jij* degene bent die dat bepaalt. Wat natuurlijk niet wil zeggen dat die afleiding niet een geweldige rol in je leven blijft spelen. Natuurlijk. Want je bent tot nu toe groot geworden in die afleiding. Je bent niet meer dan afleiding eigenlijk. En sommige afleidingen hebben een heel geregeld karakter, houden je in het gareel. Je werk en een heleboel relaties zijn een soort van geregelde en constante afleiding. Hoe meer je daarin vastzit – als er dan maar niks gebeurt – hoe meer je denkt dat het leven goed gaat. Maar dat is niet zo. Dat is gewoon omdat het leven je als het ware in de slaap met rust laat.

Dus die afleiding blijft gewoon spelen, natuurlijk. Maar je wordt er steeds minder afhankelijk van. Hoe constanter je oefent – dat is dus dat scheppen van die voorwaarden en het oefenen in die voorwaarden en het doorgaan daarmee – hoe losser je ervan komt.

Dan, plotseling, blijken al die deugden die ons altijd voorgehouden zijn, zichzelf te vervullen. Daar hoeft je helemaal niet meer naar te streven, je hoeft er niet meer naar te streven om eerlijk te zijn of bescheiden of vriendelijk. Natuurlijk ben je vriendelijk. Waarom zou je niet vriendelijk zijn? Waarom zou je niet bescheiden zijn? Dat spreekt vanzelf. Dat is het grote keerpunt, dat je niet meer hoeft te streven, dat het in de oefening vanzelf gebeurt het.

Gesprek (fragment)

- A: Om te oefenen heb je inzicht nodig. Maar ik heb geen inzicht en vind het toch heel moeilijk alleen maar te oefenen.

- Maarten: Wat ik vanochtend heb proberen uit te leggen is dat je begint te oefenen, om wat voor reden ook. Maar nu ben je aan het oefenen en dan gebeurt er van allerlei en je wordt afgeleid, je wordt ervan afgehouden. En dat gebeurt telkens. Nu gaat het er om dat je dat opmerkt en jezelf bewust maakt dat je afgeleid bent van de oefenen. Het is heel belangrijk om een keer in je leven op te merken dat je door afleiding leeft. Dus dat je niet een eigen koers vaart, maar dat de omstandigheden jouw koers bepalen. Dat is heel normaal. Oefenen wil eigenlijk zeggen: dat je ingezien hebt dat dat zo is. En als je doorhebt dat je in het algemeen niet zelf doet, maar gedaan wordt, ja, waarom houd je er dan niet mee op?

- A: Ik zie wel in dat het bij mij niet van binnenuit gebeurt en dat ik meegenomen word. Toch twijfel ik aan de oefening. Jij zegt 'Je oefent niet om wat te bereiken.' Maar als ik ga oefenen doe ik dat duidelijk wel, ik wil uit deze situatie. Als ik ga oefenen denk ik dat ik daar beter van word. En dat is niet de bedoeling.

- Maarten: Het gaat er eigenlijk om dat het inzicht dat je meegenomen wordt zó diep in je gaat, dat je wél de beslissing neemt om nu zelf je richting te bepalen. Dus je hebt het ingezien – dat zeg je net – en nou ga je oefenen. Dan loop je tegen de tweede grote weerstand aan, dat het meegenomen worden voor jou een gewoonte is. En dan komt het er op aan om telkens opnieuw in te zien dat je weer in die gewoonte geglipt bent. Het misverstand is dat wij denken dat als je iets ingezien hebt, het dan klaar is. Maar dat is niet zo, want die mens die jij geworden bent tot op dit moment is het oudste gegeven, het inzicht is heel nieuw. Maar die oude mens is heel gevestigd in jouw leven, dus die zal elk moment zijn rechten proberen te hernemen. Dus zie ook dat die oude vorm moet uitslijten.

- B: Wat mij in mediteren aansprak is dat ik mijn hele leven, van jongs af aan, bij flitsen ervaringen had van diepe verbondenheid. Ik ben gaan mediteren omdat ik het gevoel had dat dit een weg was om hier dichterbij te komen, om er meer open voor te zijn. Voor mij is mediteren fijn, omdat het me in de sfeer brengt van diepe verbondenheid – niet altijd natuurlijk, maar toch. Ik voel me meer verbonden met iets waar ik anders helemaal niet bij kan.

- *Maarten*: Zo ligt het voor mij ook. Maar ik heb in al die jaren geleerd dat het voor de meeste mensen niet zo is.

- *B*: En met oefenen – ik bedoel dat niet onaardig – doe je afbreuk aan wat meditatie kan zijn. Oefenen is oefenen. En oefenen vergt toch taai ongerief. Meditatie is toch niet alleen maar oefenen, het is ook een wijsheid van beleven die je soms overkomt, een gift eigenlijk. Niet dat moeizame.

- *Maarten*: Ja, dat is zo.

Je kunt je natuurlijk nog een andere vraag stellen, namelijk hoe het überhaupt komt dat mensen gaan oefenen. Het lijkt dan alsof ze gaan oefenen omdat ze iets graag willen, maar dat is wat bewust is. Maar waarom ze eigenlijk beginnen weet niemand. Dat is echt een heel groot raadsel.

De andere werkelijkheid is er altijd

Inleiding vrijdag 5 juli

Ik werd er gisteren aan herinnerd dat het, in plaats van te kruipen, ook mogelijk is om te vliegen. Dat is natuurlijk waar. Maar jammer genoeg moeten we eerst vleugels hebben om te kunnen vliegen. En dat is het grote werk.

Toch is het goed om eraan herinnerd te worden dat waarmee we bezig zijn, een voorbereiding is. Meer kan niet. Je kunt niet meer doen dan je voorbereiden, want het andere is een geschenk. Dat is niet af te dwingen en je kunt er niet naartoe werken, maar je kunt wel zorgen dat je het geschenk kunt ontvangen. Dat is voor ons moeilijk, want we zijn zó bezig in dit voorlopige leven, dat we het geschenk niet eens opmerken, en zeker niet kunnen ontvangen.

We weten van de talloze verslagen uit de oudheid, zowel uit het Oosten als uit het Westen, dat het leven dat wij leven een echt voorlopig leven is. Dat betekent niet dat het onbelangrijk is, maar het komt wel in een ander perspectief te staan, als je je realiseert dat het eigenlijk een voorlopige periode is van een heel lang leven. Een leven dat – voor ons oninwendbaar – teruggaat in de tijd en waarvan wij ons, elke keer dat we opnieuw geboren worden, niets herinneren.

Maar soms kan het gebeuren dat je zo gedachteloos bent, dat plotseling de samenhang binnenvalt – die je, al is het een seconde daarna, niet meer in woorden of beelden voor jezelf kunt pakken. Je houdt alleen de herinnering over aan iets onvoorstelbaars, wat je een gevoel gegeven heeft van ruimte en van leegte. Leeg aan al die dingen waar wij ons hele leven mee bezig zijn.

Dat is een hele wonderlijke ervaring, om plotseling geconfronteerd te worden met een werkelijkheid – die je als veel werkelijker ervaart dan onze werkelijkheid – waarin niets voorkomt van al hetgene *waar we altijd me bezig zijn*.

Die werkelijkheid heeft een ruimte die onbeschrijflijk is. Je houdt ook een heel duidelijk gevoel over dat het er altijd is. Dat je al die tijd dat je geleefd en gezwoegd hebt, dat je geoefend hebt, dat je je ergens druk over gemaakt hebt of bang bent geweest voor de dood – dat je al die tijd daarin bent. En dat het eigenlijk heel dwaas is dat je je zo inspant voor zulke in de tijd betrekkelijke zaken – die dan plotseling blijken niet vast te staan en gewoon op te kunnen lossen, ja, die er eigenlijk niet zijn.

Die hele wereld waar we in leven, met z'n verdragen, conventies, regels, wetten. En al datgene wat wij zo goed kennen en waar wij in verder gaan – we hebben er nu op het

ogenblik nog computers bij om dat verder te kunnen doorvoeren, die kunnen heel veel bevatten en uitspugen. Dus we kunnen nog een eind verder in die richting ... en dan besef je plotseling dat het er eigenlijk niet is, het lost altijd weer op. Zoals ook je eigen leven oplost, god zij dank.

Er blijft van dat hele leven, waar je zo gebrekkig in omgetold hebt, gelukkig heel weinig over. Wat er van kán overblijven is inzicht in de samenhang en in de werkelijkheid.

Daarvoor zijn zulke momenten natuurlijk heel belangrijk. Maar het is ook belangrijk om er over te horen, te horen dat het er is. Dat geeft een bepaalde ontspanning.

We weten het allemaal, ontspanning is de eerste wetmatigheid waar je aan moet denken. Dat geldt niet alleen in tai chi, maar ook in meditatie. En je kunt niet ontspannen zijn zolang je ergens naar streeft. Dat kan niet. Het enige wat mogelijk is, is om die aandacht te hebben waarin je je kunt ontspannen, waarin je dus kunt waarnemen.

Het zijn momenten die je overvallen, die soms komen na een hele zware ziekte, waarin je eigenlijk al afscheid hebt genomen. Of soms – zoals het velen in de laatste oorlog is overkomen – wanneer je meent dat je laatste moment gekomen is, althans het laatste moment in dit kleine leven. Dat is dan het moment dat een mens voor zich ziet ‘Nu kan ik het niet meer vasthouden’, en het los laat. Op zo’n moment dringt die andere, veel grotere werkelijkheid plotseling tot je door.

Maar het merkwaardige is dat het besef van die grotere werkelijkheid soms twee weken, maar meestal enkele dagen, in je nawerkt en dat je daarna onverdroten doorgaat je leven te leven in die kleine werkelijkheid – die kruipwerkelijkheid.

Het is voor ons zo moeizaam, omdat we in al die duizenden jaren dat wij eigenlijk vrij zijn geweest, onafhankelijk, buiten tijd en ruimte, tegelijk de ontwikkeling doorgemaakt hebben aan de aardse kant, aan de kant van de vorm, van geboorte en dood, die ons heeft gebracht waar we nu zijn.

Het merkwaardige is dat die grotere werkelijkheid, die onindenikbaar gecompliceerd is, zich aan je voordoet als iets wat leeg is, ruim en simpel. En wat wij in de stof doen is steeds verder differentiëren, steeds verder specialiseren, waardoor we steeds *kleiner* worden, omdat we het verband steeds verder kwijtraken. We raken het verband kwijt met alles wat leeft en wat geschapen is, en houden ons vast aan wat zich aan ons voordoet in de vorm – zo zijn we gebouwd, zou ik haast zeggen.

En nu – dat is eigenlijk heel gek – moeten we eraan oefenen om dat kleine bestek los te laten. Terwijl we eigenlijk de erfgenamen zijn van die onvoorstelbare wijdsheid, leegte

en schoonheid.

Alle dingen die we zo normaal kennen, zijn daar ook, maar in verhoogde vorm. Ze zijn er als het ware in hun principe aanwezig. Ze hebben nog niets van wat we hier kennen, dat aangetast zijn door de tijd, door de ouderdom, door de slijtage.

Dat is ónze wereld, onze wereld is de wereld van slijtage. Het is niet voor niets dat wij altijd een groot verlangen hebben naar het jonge, het prille, het argeloze. En dat we het oude weliswaar niet afwijzen, maar we vinden – en dat is op het ogenblik heel schrill – dat de oude mens heeft afgedaan.

Dat komt omdat we aan de vorm vastzitten. Zaten we daar niet aan vast, dan zou het heel anders zijn. Dan zouden we zeggen: de ouderdom kan een bijdrage leveren aan het geheel, al is het dan maar de ervaring die een oud mens opgedaan heeft in de stof, in dat moeizame leven. Als hij op een goede wijze oud is geworden, heeft hij geduld, compassie met alles wat er gebeurt. En dat is iets dat toch we missen in deze maatschappij.

Maar de wortel is dat wij onvoldoende beseffen dat vorm aannemen de zin heeft van bewustworden. Eerst is het natuurlijk bewustworden van alles wat vorm heeft, hoe dat in elkaar zit en elkaar beïnvloedt en wat de wetmatigheden zijn in de vormwereld die we kennen. De schepping is de vormwereld – dat het een spiegelbeeld, een uitvloeisel, een uitdrukking is van het ongevormde, dat wat altijd is, is voor ons alleen maar een filosofische uitspraak.

Maar wij kunnen natuurlijk toch geleidelijk aan eens een beetje de tijd nemen voor dit aspect van ons leven. Het aspect dat wij leven in een wereld die voorlopig is, *echt voorlopig*. Die altijd weer overgaat, opgebroken wordt, maar dóórloopt – maar op een hele andere manier, zonder alle rimram die wij er geleidelijk aan hebben toegevoegd. Zonder het aanslibsel van leed, vreugde, verdriet, moeite, zorg, het aanslibsel wat maakt dat we oud worden, omdat we ons problemen maken.

Het leven heeft eigenlijk geen problemen, het leven heeft uitdagingen. Als wij daar niet adequaat op reageren, wordt het een probleem. Dat is heel duidelijk. Of we zijn niet in contact met de werkelijkheid van het leven en we proberen onze eigen wereld te creëren. En dat gaat natuurlijk niet. Maar velen van ons proberen dat altijd weer, het creëren van een eigen wereld. Dat gaat dan nog een poosje goed, maar dan loop je keihard tegen het feit aan dat het niet gaat.

Het is heel tragisch dat we dan niet inzien dat wij gewoon verkeerd bezig zijn, maar dan zeggen ‘Hij is fout’ of ‘Zij is fout’ of ‘De omstandigheden waren zo slecht’ of ‘Het

is zo onrechtvaardig?

Maar we zijn verkeerd bezig, we proberen iets te doen wat niet kan.

Het besef van die veel grotere werkelijkheid, waar je je bewust van kunt worden doordat je je ontspant, is heel belangrijk. Want als er iets terecht wil komen van ons als mensheid, is het nodig dat wij in ons bewustzijn de volgende stap nemen: ons leven leven met het volle bewustzijn van die andere werkelijkheid, die eigenlijk de oorzaak is van dit leven dat wij zo goed kennen. Niet zozeer omdat het een verslag is wat we in duizendvoud tegenkomen als we daar attent op zijn, maar omdat het echt zo is. Dat het alleen maar van ons vraagt om daarvoor geopend te worden.

Wat is daarvoor nodig? Daarvoor is nodig dat je goed ziet dat, welk doel je ook in je hoofd hebt, hoe edel ook, zoals het zoeken naar God... – Eckehart zegt dat heel duidelijk: “Zolang ik God zoek, kan ik God niet vinden.”

Want als je God zoekt, heb je iets in je hoofd waarnaar je op zoek bent, en dan kan je het niet vinden.

We kunnen best allerlei doelen nastreven, als we maar goed in de gaten houden dat het allemaal een voorlopige zaak is. Dus het *nooit* zo belangrijk kan zijn, dat je een ander schade berokkent of pijn doet omdat je je doel wilt bereiken. Want dan ga je tegen het allereerste principe in, namelijk dat alles met alles verbonden is, en dat elke schade die je toebrengt, toegebracht wordt aan het geheel. En dat geheel ben jij.

De grote vraag is dus: hoe raak ik geopend? Daar zijn allerlei oefeningen voor. Enkele oefeningen daarvan doen wij hier. Maar ik denk dat je pas goed oefent, als je geregeld blijft inzien dat ook die oefening nog altijd in de cirkel is van dat wat vorm genomen heeft. En dat je er dus elk moment op bedacht moet zijn dat dat andere binnen kan komen. En dat jij dat niet kunt doen. Alleen, ja, wat kun je doen, je kunt het toelaten. En toelaten betekent in allereerste instantie ontspannen. Ontspannen en gewaar zijn wat er gebeurt, in jezelf.

Het is een heel ander uitgangspunt, ook tijdens het mediteren, als je zegt ‘Laat ik nou eens gewoon opletten wat er gebeurt.’ Zonder *enige* gedachte waartoe het leidt. Bij ons is de grootste ellende dat we altijd denken ‘Waar gaat het naartoe?’ Dan kun je niet meer waarnemen.

In tai chi wordt gezegd ‘Op het moment dat jij een plannetje beraamt wat je met een tegenstander kunt doen, ben je verloren, dan ben je niet meer open.’ Dat is heel concreet. Maar het geldt voor alles.

Waar ik vanochtend op in ben gegaan is dat die andere werkelijkheid er altijd is. En dat wij eigenlijk een hele lange reis maken, door de tijd, de ruimte en de stof heen, misschien wel over miljoenen jaren, waarin we ons bewust worden wat die ontwikkeling is, wat die schepping beoogd. En ook dat het eigenlijk een ongelooflijk geschenk is dat wij het bewustzijn zo kunnen ontwikkelen, dat het op den duur zich hiervan bewust kan zijn.

Het is er al. We kunnen het al. Alleen, we zitten onszelf in de weg met eindeloze vragen en problemen. Maar al die problemen en al die vragen komen voort uit die kleine wereld van het vorm genomene. En dat is maar voorlopig. Als je oud wordt, word je misschien honderdveertig jaar – er zijn boeren in de Kaukasus die honderdveertig jaar zijn geworden. Maar daar houdt het mee op.

Dus wees er een beetje zorgeloos over, in die zin dat je het leven in z'n betrekkelijkheid ziet. Als je een of ander doel niet bereikt, zeg je 'Nou ja, het ging niet, het was er zeker nog niet de tijd voor.' En dan ga je over naar het volgende. Dat is moeilijk, dat weet ik. Maar toch, het is een soort hygiëne, die je ontzettend veel energie kan schelen, gewoon zeggen 'Het kon blijkbaar nog niet, ik heb mijn best gedaan, het was nog niet de tijd.'

Daar weten wij namelijk nog helemaal niets van, wanneer het moment aangebroken is dat iets zich zonder moeite voltrekt. Het is belangrijk om daar eens op te letten, wanneer in je leven gebeurt iets zomaar? Zoals iemand gisteren vertelde, dat hij zich zat te vervelen tijdens tai chi, en opeens was zijn been leeg. Dat is hetzelfde. Dat is heel opmerkelijk, op het moment dat je er niet zo vreselijk mee bezig bent, gebeurt het.

Als je dat in je leven een beetje toepast, neemt het een *hele* last van je schouders. Meestal vind je dat je eigenlijk met een heel zorgelijk gezicht moet rondlopen wil je verantwoordelijk zijn. Dat is natuurlijk *quatsch*. Dan ben je namelijk *helemaal* niet verantwoordelijk, dan ben je alleen maar aan het kruipen.

Je leert ook – dat is ongelooflijk belangrijk – tot hoe weinig je in staat bent. Als je iets op het verkeerde moment doet, zal je eraan moeten zwoegen en dan gebeurt het toch niet. Terwijl als je er, ik zal maar zeggen, licht ingaat, ben je open voor het juiste moment. Dan voltrekt het zich zonder veel energie.

Dat betekent dat je ook helemaal niet meer kunt rekenen, dat is natuurlijk *vreselijk* voor ons. Je kunt helemaal niet meer voorspellen, je kunt geen plannetjes maken. Je kunt alleen maar opletten zijn.

Ja, en toch is dat meditatie: opletten zijn, rustig je werk doen, oog hebben voor het

kleinste detail. En niet geërgerd zijn als een ander daar geen oog voor heeft en er met zijn klompen overheen stiefelt – ja, dat is dan zo.

Gesprek (fragment)

- *A*: Je had het vanmorgen over de andere werkelijkheid. Soms vind ik dat een beetje gevaarlijk. Lig niet alle werkelijkheid in het alledaagse, het gewone.

- *Maarten*: Het alledaagse is voorlopig door de manier waarop je leeft. En de oefeningen die we doen kunnen ertoe bijdragen dat jij, wat wij dan ‘de gewone werkelijkheid’ noemen, op een andere manier ervaart. Dat je tegelijkertijd ook die andere werkelijkheid ervaart. Dat je ervaart dat ze allebei tegelijk aanwezig zijn. Voor mij is het van kinds af aan zo geweest dat die andere werkelijkheid even werkelijk was. Toen ik in Nederland kwam heb ik me daarom ook heel erg verbaasd over de heisa die daarover gemaakt werd, over iets wat gewoon een feit is. We gaan toch ook niet praten over het feit dat een steen naar beneden valt. Daar gaat niemand een discussie over aan. Hier in het Westen is er veel omheen gefantaseerd, maar je kunt in je eigen leven ervaren dat je plotseling iets beleeft dat totaal anders is. En dat komt omdat die andere wereld dan naar binnen kan komen.

- *B*: Ik heb het idee dat veel mensen iets ervaren hebben wat in die richting gaat. Verrukking over een stuk muziek of de ontroering over een relatie met een ander. Of je hebt de hele dag in de bergen gesjouwd, je bent aan het eind van je latijn, en opeens sta je daar op een top en zie je alles om je heen. Dat kan je zomaar overkomen. Dat is misschien niet de andere werkelijkheid, maar het riekt er wel naar.

- *Maarten*: Ja, inderdaad.

Van seconde tot seconde loslaten

Inleiding zaterdag 6 juli

Gisteren had ik het over de voorlopigheid, ik wil proberen om het iets concreter te maken. Want het blijvende gevoel in jezelf van de voorlopigheid van het leven maakt het loslaten gemakkelijk, het is de stap die nodig is om die grotere werkelijkheid te kunnen beleven.

Voor de meesten van ons is die grotere werkelijkheid een abstractie. Hij bestaat misschien wel, maar we hebben er geen boodschap aan. Maar het gevoel voor voorlopigheid is iets dat we geleidelijk aan in ons leven kunnen verwerkelijken. Het gevoel dat na de adem waarin je bent, een volgende adem komt, en weer een volgende. Wat z'n parallel heeft in het gevoel dat na dit leven weer een leven komt, en weer een leven. Totdat je dat volledig beseft.

Dit is zo belangrijk, omdat onze hele cultuur, onze hele maatschappij en onze hele opvoeding gericht geweest is op vasthouden, verzamelen en vermeerderen – dat zijn de drie sleutelwoorden: vasthouden, verzamelen en vermeerderen. Daar is onze hele maatschappij, onze hele opvoeding op gebouwd.

Bij vermeerderen moet je niet alleen denken aan vermeerderen van materie, van bezit, maar ook aan vermeerderen van kennis en macht. En in zijn meest directe vorm het vermeerderen van het aantal ervaringen. Er is *geen mens* die niet uit is op het opdoen van meer ervaringen.

Waar heeft dit zijn wortel? In het schijnbeseft dat er iets blijvends zou zijn in de schepping. Op dat misverstand berust het. Maar als je dat een keer onbewust hebt aangenomen, zal je willen vermeerderen, zal je meer ervaringen willen opdoen.

Vierentwintig jaar geleden zei Krishnamurti in één van zijn toespraken: “Zolang je uit bent op ervaring, kun je niet mediteren.”

Ik snapte er geen bal van. Toch is het heel duidelijk en concreet gezegd. Zolang je het nog verwacht van het volgende moment – dat is nu heel dichtbij gehaald – kun je *dit moment* niet beleven, want je bent al dáár met je aandacht. En zo is *ons hele leven, altijd* maar weer het volgende, het volgende, het volgende. Dat belet je om de kwaliteit van je doelen te beseffen en je te ontdoen van het onnodige. Want ontspannen is ook het zich ontdoen van het onnodige.

Wij hebben allemaal heel veel moeite met ontspannen. Het drukt zich uit in ons lichaam, maar zeker ook in onze geest. Dat komt omdat we overweldigd worden door de schijnmaatschappij. Dat gebeurt al heel vroeg, soms al een maand na de geboorte. En die schijnwereld staat haaks op onze diepste werkelijkheid, waar we als kind nog in zijn. Als je een pasgeboren kind ziet, kunt je het soms nog waarnemen, daar is het nog aanwezig. Maar soms al niet meer, omdat bij de geboorte iets gebeurd is waardoor het kind overweldigd is.

Ik gebruik het woord ‘overweldigd’ *heel opzettelijk*, het is echt overweldigd. Of als je het nog sterker wil zeggen: het is verkracht. Want dat is wat er gebeurt. Volkomen in alle onschuld, maar het gebeurt.

Wij moeten de weg terug vinden, de weg naar het besef dat we hier *even zijn*, dat we verdergaan. En het blijvende is de verandering, en het bewustzijn van die verandering.

Het bewustzijn van die verandering maakt dat we los kunnen laten. Want we kunnen wel oefeningen doen en daarin ontspannen, maar waar ik het nu over heb is de *totale ontspanning*. De totale ontspanning die er kan zijn terwijl je lichaam misschien al zo vergroeid is, dat het niet meer volledig ontspannen kan zijn.

Het is van een ongelooflijke schoonheid als je even beseft dat, ondanks alle handicaps die in ons leven aanwezig kunnen zijn, hele crue handicaps van ons lichaam of van de leefomstandigheden, we toch tot volledige ontspanning kunnen komen. Dat meten we het niet meer af aan een ‘leeg’ been bij tai chi, maar nemen alles mee wat niet meer te veranderen is in dit leven.

Waarmee ik eigenlijk wil zeggen, werkelijke ontspanning gaat veel verder dan onze oefening ons ooit kan brengen. Nog een duidelijker aanuiding dat de oefening een voorlopige zaak is. Waarmee de *waarde* van die oefening alleen nog maar vergroot wordt, want er is geen volledige ontspanning mogelijk dan door te oefenen – behalve de heel grote uitzonderingen. Zoals het in de bijbel staat: “Die God liefheeft geeft Hij het in de slaap.”

Die enkelen zijn er. Maar als je daar niet toe behoort, zal je moeten oefenen.

Dat oefenen hoort bij de ballingschap. Maar dat is geen zure plicht, het is een voorrecht dat je kunt oefenen. En dat er in de hele wereld geen enkele handicap is die je daarvan kan weerhouden. Je kunt altijd een weg vinden om de oefening te doen.

En ik zeg je: laat je niets aanpraten, door niemand, ook niet door de heilige boeken. Ga je weg, oefen, en je zult ontdekken.

Wat dan tegelijkertijd van je afvalt – dat is heerlijk – is dat je iets moet betekenen.

Want ‘iets betekenen’ hoort bij de wereld die vastzit, die nog gelooft in het

verzamelen, vermeerderen en beheersen. Waarom zou je in die wereld iets willen betekenen? Dat is de wereld die je los moet laten. Je kunt dit in alle fasen van je leven terugvinden.

Het betekent ook niet afgeleid zijn. Want afgeleid zijn betekent dat je zó vast zit aan waar je mee bezig bent, dat je er niet meer van los komt.

Ik weet niet of jullie beseffen wat een *geweldige onvrijheid* het is, als je afhankelijk bent van het opdoen van ervaringen, van kennis, bezit, macht, van positie. Dat is een geweldige onvrijheid.

Iemand die iets werkelijk beheerst, die iets moeiteloos kan voltrekken, een echte meester dus, is noch ijdel noch zal hij zich laten gelden. Maar zolang iemand nog iets van erkenning nodig heeft, dan weet je, het klopt niet, hij wil nog wat zijn in die wereld die *totaal onbelangrijk* is, die een handicap is, die je terughoudt, vasthoudt.

Hetzelfde geldt ook voor relaties. Een relatie is een bewegend, veranderend iets. Een ander kan op een bepaald moment voor jou de poort zijn, waar je doorheen gaat naar de werkelijkheid. Maar dat is niet die ander. Die ander is de gelegenheid en moet ook zijn eigen weg kunnen gaan. Maar wat doen wij, wij zijn er diep van onder de indruk en zeggen '*Hatsikidee*, vasthouden, niet wegglopen.'

Daar is onze hele maatschappij op gebouwd.

Wat ik nu aansnijdt, gaat diep. Besef nou eens goed wat dat betekent. Van al die instellingen, van al die filosofieën, van al die romans die erover geschreven zijn, deugt geen snars. Het zijn wel beschrijvingen van wat er aldoor plaatsheeft, maar het is niet datgene waarvoor wij gemaakt zijn. Wij zijn gemaakt om vrij te worden, om totaal te beseffen waar het om gaat. En omdat we zijn zoals we zijn, en omdat de maatschappij is zoals hij is, moeten we oefenen.

We kunnen daarin ver gaan. We kunnen bijvoorbeeld als we met iets bezig zijn, de proef nemen of we ons daaraan kunnen onttrekken, en zeggen 'Nu houd ik ermee op, ik ga even iets anders doen.' En als we er dan weer mee doorgaan, merken we dat we er meestal nieuwer tegenover staan.

Maar dat vergt een geweldige discipline, het gaat terug op het besef dat je anders vergeten bent dat het voorlopig is.

Veel mensen zullen dan denken 'Ja maar, dan begin ik nergens meer aan.'

Probeer het maar. Als je zegt 'Dan begin ik nergens meer aan' zit je in je hoofd. Dat is het logische denken, niet de werkelijkheid. De werkelijkheid is hoe jij bent. Het betekent in wezen dat je van seconde tot seconde los laat wat er niet meer toe doet.

Dat is een hele lange oefening. Er is zo'n mooie romantische uitdrukking voor gevonden: 'Leven in het nu'. Toen ik nog jong was, was dat in zwang. Het is een hele mooie kreet, maar het betekent dit.

Daar moeten wij voor oefenen, dat is onze ballingschap.

Die basiswaarheden vind je in alle religieuze stelsels terug. Alleen zijn ze steeds verder vertaald naar de gesloten wereld van het vasthouden. De lijst er omheen is veel en veel dikker, groter en, ja, walgelijker geworden dan de inhoud. Daar zitten we mee.

Dus probeer het dicht bij huis te houden. Zie hoe jij ook erop gericht bent om alsmaar kennis te verzamelen, kennis van het hogere. Wie heeft dat niet graag gedaan? Zie gewoon dat het eigenlijk precies hetzelfde is als wanneer je drie auto's wilt hebben. Dan kun je het langzamerhand in vrijwel alle uitingen van het leven bij jezelf terugvinden.

Daar is nog een ander aspect aan. Als je dit echt doorhebt, heb je *alle begrip* voor de mensen om je heen die nog druk bezig zijn in de grabbelton. Je zult ze op geen enkel moment veroordelen of minderwaardig vinden. Je ziet, ze zijn er nog mee bezig. Aan de andere kant is het een zweepslag voor jezelf om nog dieper door te dringen in het voorlopige van alles. En heel in het bijzonder in het *voorlopige* van een verbintenis met een ander mens, op welk niveau dan ook.

Er gaat een ongelooflijke hoeveelheid schoonheid verloren, wanneer je een verbintenis die op het moment dat ze ontstond, en misschien nog een heleboel jaren daarna, volledig voldeed aan het groeien aan elkaar, theoretisch verlengt op het moment dat het voor ieder van de deelnemers beter is om uit elkaar te gaan.

Als je dat gebied binnen je innerlijke aandacht neemt, loop je keihard tegen jezelf aan. Dan merk je ook hoe behoudend je bent. Daar kom je niet tussenuit door te zeggen 'Ach ja, dat is in de natuur zo gegeven.'

Dat is niet in de natuur zo gegeven, dat hebben wij ervan gemaakt.

'Ja' zeggen mensen dan, 'waar blijf je dan.'

Wel, dan kom je bij de werkelijkheid. Dan kun je niet meer in een verbintenis vluchten of daarin rusten, want dat is de herberg van het misverstand.

Je werkelijke thuis, daar waar je altijd kunt zijn, is in die aandacht voor wat steeds plaatsheeft, buiten je en in je. Dat is je eigenlijke thuis, dat verandert van moment tot moment, of je arm bent of rijk, of je veel hebt of weinig.

Het betekent werkelijk los zijn van bezit. Het gaat er niet om of je veel of weinig hebt, maar het gaat om *jouw verhouding* daartoe, die bepaalt.

Ik weet niet of jullie begrijpen dat daarmee de bron van alle angst verdwenen is. Want je hebt niets meer te verliezen. Niets meer te verliezen van de wereld van het voorlopige. Want zoals wij zijn hebben we altijd de angst om een stukje van het voorlopige te verliezen.

We weten allemaal dat we dood zullen gaan, maar voor geen van ons is het *echt een werkelijkheid dat we dood zullen gaan*. Dat stellen we uit.

En dat is een misverstand, écht een misverstand. Want dat betekent dat we het uitstellen tot het moment dat we niet meer alle vermogens tot onze beschikking hebben om te sterven. We moeten sterven in het volle bezit van alles wat we zijn. Als we dat niet doen, laten we de mogelijkheid voorbij gaan. Dan zijn we echt slachtvee, gaan we naar dat moment toe zonder te weten wat het betekent.

Het besef dat je moet sterven in dit leven, groeit vanzelf door het steeds diepere gevoel van voorlopigheid. Dat diepere gevoel van voorlopigheid maakt je op een hele vriendelijke manier los van alles waar je nu aan vastzit, ook in je lichaam, maar zeker ook in je geest, en in je hart. Dat is de schoonheid ervan, dat het een kracht is die jou heel vanzelf als het ware dát laat doen wat in het belang is van die voorlopigheid.

Daarmee verandert onze hele verhouding tot het sterven. Dan wordt het sterven een geweldige mogelijkheid. Want het is eigenlijk een mogelijkheid om vrij te worden. Het is eigenlijk de mogelijkheid om nergens meer aan vast te zitten. Om niet alleen zelf vrij te zijn, maar ook om anderen vrij te laten. Niet alleen niet meer bij jezelf in te grijpen, maar ook niet in het leven van een ander.

Ik weet niet of jullie beseffen hoe je eigenlijk voortdurend ingrijpt in het leven van andere mensen. En wat je daarmee aanricht.

Ik weet niet of het voor jullie nu eens concreet wordt wat meditatie betekent. Want dit is geen mooi verhaaltje, dit is concreet.

Dat doe je je hele leven lang: je grijpt in bij jezelf, je dwingt jezelf; je grijpt in bij een ander en je dwingt anderen. En dan ben je verbaasd dat je allerlei kwalen krijgt en dat andere mensen allerlei kwalen krijgen en er ziektes ontstaan, dat wanhoop ontstaat en angst, en af en toe een oorlog.

Maar het begin ligt hier, bij onze niet-bereidheid om los te laten.

Daarvoor is het nodig dat je echt tot in je diepste vezels beseft wat niet-loslaten is. Dat is geloven in de kermis van het voorlopige; net doen alsof dat voorlopige niet voorlópig is.

Daaruit ontstaat ook de hele ceremonie over de dood, de begrafenis en alle trammelang er omheen, en alle geweeklaag en verdriet.

Het mooie is, je kunt het in alles oefenen, als je een teen ontspant, ben je ermee bezig. Als je een houding in tai chi volledig vrij maakt, ben je eraan bezig. Als je je eigen gedachtegang kunt onderbreken, omdat een ander iets tegen je zegt, ben je eraan bezig. Ook als je iets weggeeft, ècht weggeeft, zonder er voorwaarden aan te verbinden.

Ik zie het zo vaak gebeuren, iemand geeft iets aan een ander, merkt dat die ander het weer doorgegeven heeft aan een derde en is daar helemaal *upset* over. Maar dan heb je het niet echt weggegeven, dan heb je er een clause aan verbonden. En dat vindt iedereen heel gewoon.

Of er ligt een brief voor je en je meest naaste leest hem en zegt er wat over, terwijl het helemaal je bedoeling niet was dat hij het zou lezen. Maar waarom was het je bedoeling niet? Heb je een geheim in deze wereld, een particulier iets? Of komt dat voort uit dat merkwaardige idee dat er *iets* op de wereld is dat van jou is, helemaal particulier?

Waarom hebben wij het woord ‘intiem’ eigenlijk uitgevonden. Omdat wij, zoals we zijn, geen eerbied hebben voor elkaar als wezenlijkheid. Daarom zetten we schermpjes om ons heen en zeggen ‘Dat gebied is intiem.’

Maar dat is helemaal niet nodig, als wij de ander wezenlijk zien als een groot geheim is dat niet nodig.

Ik weet niet of ik duidelijk kan maken hoe wij bijna *alles* wat er bestaat hebben voorzien van een schilletje. Met dat schilletje duiden we het aan en doen net alsof dat schilletje de werkelijkheid is.

Ik zou nog heel lang door kunnen gaan. Het is *onvoorstelbaar* veel wat wij bedekt hebben, wat we niet in zijn oorspronkelijkheid laten. Er is bijna niets wat wij niet in zijn groei belemmeren. Er is bijna niets wat we niet *vast* willen houden.

En toch is het nodig dat we dat helemaal beseffen, tot in alle vezels, tot in onze dromen toe – dat we beseffen dat we dromen, met open ogen en met gesloten ogen.

Het is nodig dat we op een prettige, zorgeloze manier uit de droom stappen, dat we wakker worden. Dat we wakker worden en de totale voorlopigheid die wij zijn en die om ons heen is aanvaarden. Niet alleen aanvaarden, maar ook omarmen, omdat het zo schoon is, zo fantastisch. Dan heb je geen moeite meer om de seconde die achter je ligt los te laten.

De dagelijkse oefening

Inleiding zondag 7 juli

Op welk punt zijn we nu geleidelijk aan gekomen met elkaar – ik zeg ‘met elkaar’, want we hebben allemaal een aandeel in dit proces waar we in staan. We begrijpen dat we alleen maar werkelijk menselijk, meevoelend, begrijpend, rekening houdend met, in de wereld kunnen staan, als we gevestigd zijn in een werkelijkheid in onszelf, die ons vrijhoudt van alle verplichtingen en relaties die we hebben. Zodat we vrij zijn om er echt op in te gaan. En niet altijd *onvrij* zijn – zoals voor ons een gewone zaak is – en de relaties en de situaties waarin wij ons bevinden onze reacties en handelingen bepalen. Maar werkelijk van onszelf uit vrijwillig op alles in kunnen gaan.

Dat is wat nodig is, dat is duidelijk. Daar hoeft ik niet zoveel woorden meer aan te besteden. Wat ik nu probeer is op het punt te komen waar we steeds omheen gecirkeld hebben, namelijk vrij zijn *in verbondenheid*.

Dat is in deze wereld ongebruikelijk, dat vrij zijn *niet* betekent gewoon maar alles doen wat je invalt. Maar vrijheid in gebondenheid. Dus dat je vrijwillig dat verband eerbiedigt en daarin jezelf verwerkelijkt.

Naarmate je groeit in diepte, zal die verbondenheid groter zijn en zal je met meer rekening houden. Maar dat is het groeiproces. Waar het eigenlijk om gaat is dat proces *gaande te houden*.

Voordat je bewust aan meditatie ging doen was dat groeiproces al gaande, alleen zigzag, af en toe wel, af en toe niet. En je moet hopen dat er door meditatie – en dat is niet alleen het zitten op het kussen of het bankje, dat is alles – meer continuïteit komt in die vanzelfsprekende verbondenheid met alles.

Zo komen we direct op een aantal praktische zaken.

Hoe kun je in dit proces blijven? Eerst door te ervaren wat het is om gevestigd te zijn. Hoe intenser je dat ervaart, hoe beter je ook voelt dat je er weer uitgevallen bent, afgeleid, meegenomen door de gebeurtenissen. Dat je zelf niet meer bepaalt, maar dat je alleen nog maar meegaat met wat er aan het gebeuren is. Dat is een heel concrete zaak.

Dus eerst het bewustzijn van wat het is om gevestigd te zijn, gevestigd in dat wat onafhankelijk is van wat er om je heen gebeurt, en zelfs onafhankelijk is van wat jij zelf denkt en voelt. Een volstrekt onafhankelijke basis in jezelf.

Daar kun je op allerlei manieren aan werken. Het is heel belangrijk om voor jezelf momenten in de dag te vinden waarop je je afvraagt ‘Hoe is het met me? Ben ik thuis of ben ik alweer buiten?’ Dat wil zeggen buiten mijn ‘thuis’.

Je zult merken dat je je die vraag op den duur niet meer hoeft te stellen, dan voel je gewoon ‘Nu ben ik eruit gevallen.’

Bij een van mijn laatste gesprekken met Dürckheim vroeg ik hem – hij was toen achtentachtig jaar: “Wat is nu aan het eind het resultaat van vijftig jaar trouw mediteren, tenminste vijf uur per dag?”

En wat zegt Dürckheim? “Dat ik nu eerder dan vroeger voel, wanneer ik eruit gevallen ben.”

That's all!

Ik denk dat het een heel verhelderend en eerlijk antwoord is. Het gaat niet om een mystiek verheven zaak, maar om iets heel concreets, dat je voelt ‘Op dit moment heb ik geen basis.’

Het is natuurlijk aan de andere kant een heel groot ding, wanneer je acuut voelt ‘Ik ben eruit gevallen.’ Want dan kun je iets doen. Dat hoeft niet zo lang te zijn, je kunt even gaan zitten op een stoel, of voor het raam gaan staan. En als dat midden in je drukke baan niet gaat, kun je de truc uithalen om even naar de wc te gaan en daar rustig te zitten. Je vindt altijd wel een mogelijkheid om je basis te herstellen.

Het is eigenlijk, net als bij tai chi oefeningen en bij bijna alle oefeningen in het leven, het terugvinden van de basis, het terugvinden van je gevestigd zijn. Dat is ook een beweging, het is niet iets statisch, van ‘Nu ben ik gevestigd, nu zit ik er.’

Nee, het is dynamisch, zelfs als je erin bent is er beweging. Maar er is ook die beweging van het weg en het terug.

Je leest bijna geen enkel verslag – naar mijn weten althans en ik heb vrij veel verslagen gelezen – waarin een meester claimt dat hij er altijd in is. Ik denk ook niet dat dat mogelijk is. Zolang je op aarde bent, zal je altijd de beweging hebben van het heen en het terug, van het weg en het thuis.

Maar je kunt je wel afvragen ‘Wat is nou een efficiënte methode?’

Er zijn mensen die me kwalijk nemen als ik het woord ‘efficiënt’ in m’n mond neem, maar het is gewoon zo: efficiënt, doelmatig, wat kun je eraan doen?

Je kunt direct bij het begin beginnen.

’s Ochtends als je wakker wordt, trek je er tien minuten à een kwartier voor uit om alleen maar te ademen. Je laat na om alvast over de dag te denken, je ademt. En omdat

je zo ontspannen ligt, omdat je net geslapen hebt – daar ga ik althans vanuit – is de adem oefening veel moeitelozer en intenser dan in de rest van de dag. Omdat je in je bed ligt, op je rug, voel je bij de uitademing dat je uitzet, zwaarder wordt. Je voelt dat het naar je voeten gaat en dat het terugkomt.

Dat alles kun je voelen omdat je net geslapen hebt. Je bent net in de hemel geweest, dat wil zeggen, je bent in de diepe slaap onschuldig. Je bent weggeweest van alle sores die je bent – niet die je hebt, maar die je bent.

Daar zijn verslagen van, maar ik heb het zelf ook beleefd. Als je in de diepe slaap komt, heb je het gevoel dat je in een draaikolk komt en op een bepaald moment word je eruit geslingerd en ben je weg. Dan kun je jezelf zien liggen. En als je terugkomt, gebeurt precies hetzelfde, je komt weer in die draaikolk en komt terug. Dat heeft echt plaats.

Dus je bent in de diepe slaap onttrokken aan alles waar je anders ellende over hebt. Je bent argeloos en, om in kerkelijke termen te spreken, onbevlekt. Je bent schoon, als het ware.

Als je daaruit wakker wordt – zonder het tussenstadium dat je nog even een droom hebt, want dan is het verknoeit – is je adem heel mooi eigenlijk.

Maak daar gebruik van. Daarom heb ik het er zoveel over, het is gewoon geweldig dat je elk etmaal die kans gegeven wordt. Dan zijn die tien minuten of dat kwartier heel intens en ook heel vredig. Je hebt nog geen plannetje gemaakt, je bent alleen bij dat gebeuren en je kunt er ook helemaal bij zijn.

Je zult ook merken dat de warmte die zich dan meestal ontwikkelt, van een andere soort is dan de warmte die je ervaart als je gewoon gymnastiek doet. Het is, kun je zeggen, bloedwarmte die je voelt.

Het is goed om die verschillen ook op te merken. Dan weet je in welke richting het ligt. Alles wat je echt kunt voelen, lijfelijk ervaren, is helder en duidelijk. Daar hoeft niemand je meer iets over te vertellen. Dus gebruik die tijd.

En dan is natuurlijk de eerste meditatie of de eerste tai-chi oefening bijna van dezelfde orde. Daar zit dan tussen dat je nu opgestaan bent en je gewone gedachten gehad hebt over wat gisteren was en wat er vandaag moet gebeuren. Niet dat je je daar zo bewust van bent, maar het is wel aan de hand.

Dat is op een bepaalde manier een verstoring van het paradijs, het paradijs waar je in geweest bent. Maar toch, ook die eerste oefeningen zijn heel belangrijk.

Als je dat 's ochtends doet, zal je opmerken dat je er eerst misschien een wekker voor nodig hebt. Maar als je het geregeld doet, verlang je er ook naar en wordt het makkelijker om op tijd wakker te zijn. Je hoeft geen apparaat meer te gebruiken om je eruit te rammen, je hebt nu je eigen klok die zegt 'Nu is het grote ogenblik daar dat je heerlijk kunt oefenen.'

Het is iets fijns, het heeft iets van thuiskomen.

Ik geef hiermee aan dat als je aandachtig oefent, een heleboel zaken die je anders altijd moet regelen – afspraken maken, wekkers zetten – niet meer hoeven. Het gaat dan vanzelf.

Ik ken een vrouw met vier kinderen die als groot bezwaar aanvoerde dat zij dat 's ochtends niet kon doen, omdat de kinderen al zo vroeg wakker waren en haar onmiddellijk aan haar hoofd zaten.

Ik heb haar toen deze raad gegeven en ze heeft dat tot mijn grote verbazing gedaan. Ze is niet blijven sputteren.

En wat merkt ze? Allereerst dat ze inderdaad op tijd en vrij vroeg wakker werd. Maar ook dat, als ze hiermee bezig was, de kinderen haar niet lastig vielen, zonder dat ze daar iets over gezegd had. Gewoon, omdat zij anders was. De kinderen hadden blijkbaar het besef 'Moeder is nu aan iets anders bezig, daar kan ik nu niets aan vragen.'

Ik wil hier alleen maar mee aangeven dat zo'n verandering zich doorzet naar alle kanten zonder dat je daar *opzettelijk* iets aan hoeft te doen. Dat is heel opmerkelijk.

En dan ga je de dag in en kom je al die mensen tegen die wel door hun wekker gewekt zijn. Daar zal je je mee uiteen moeten zetten. Maar het grote verschil is dat je niet meer – zoals tot nu toe onbewust – vindt dat jij je leven moet leven, en die ander mag dat ook best, maar hij moet jou niet in de weg zitten. Daar komen de meeste fricties uit voort in het menselijk verkeer. Maar nu heb jij belangstelling, niet alleen voor jezelf, maar ook voor die ander. Je staat er anders tegenover. Je verhouding tot mensen wordt anders. En niet omdat je je voorneemt een goed mens te zijn, braaf en vriendelijk, maar omdat het gewoon anders voelt. Want je komt vanuit een andere werkelijkheid in die werkelijkheid die je al zo heel goed kent. En dat begint heel aan het begin, dat begint 's ochtends vroeg.

Dan verandert ook het karakter van de oefening. Je hoeft jezelf er niet toe te *zetten*, maar je merkt 'Zo ga ik het doen, zo gaat dat.'

En zonder dat je het wilt, neem je de frictiepunten terug. Aan de andere kant, omdat je heel duidelijk bent voor jezelf, zal je ook heel duidelijk weten wanneer je iets *niet* wilt

doen. Je bent niet plotseling een plasje suikerwater wat naar alle kanten meegaat, je weet veel beter dan vroeger wat je niet wilt doen. Maar de manier waarop je dat te kennen geeft, is toch totaal anders. Daar zit aan de ene kant onverzettelikheden in, en aan de andere kant ‘Ja sorry, zo is het nu één keer.’ Er zit geen verdedigende houding in.

Je hebt ook allerminst het verlangen om een ander van jouw standpunt te overtuigen. Want je weet vreselijk goed, dat voel je tot in alle vezels, zo is het voor jou. Maar dat is geen algemene zaak. Dus als die ander dat niet voelt, dan niet. Het is geen kwestie van discussie, het is gewoon heel duidelijk.

Je moet je niet voorstellen wat dat een orde schept in het menselijk verkeer, als iemand duidelijk is voor zichzelf. En wat een ongelooflijke hoeveelheid spraakwater onnodig wordt. Want je weet duidelijk hoe het ligt. En op al die punten waar *niets wezenlijks* aan de orde is, ben je best bereid om eens aan die andere kant te gaan zitten, om zo te zeggen, en eens te kijken hoe het er van daaruit uitziet.

Dus dat vermindert niet alleen de frictie, maar het versterkt ook jouw eigen kracht. Dat gaat tegelijk op.

Zo zijn we zoetjes aan toe aan de middag.

Dan is het natuurlijk ook prettig als je jezelf weer even terug kunt nemen uit het algemene gekabbel waar je in bent, en dat je tien minuten ergens een beetje rustig tot jezelf terugkeert. Dat kan gewoon op een stoel zittend, al naar gelang van de mogelijkheden, zodat je weer eventjes de stroom voelt, je basis voelt. Misschien kun je een kleine oefening doen, een klein stukje tai chi vorm of alleen maar gaan staan, de energie bewust laten circuleren. Dat je weer helemaal warm en vertrouwd en bij jezelf bent. En dan ga je weer door.

Wat erg helpt is voor elke maaltijd zo’n kleine tien minuten niks te doen, je kunt een oefening doen, eventjes maar. Het helpt heel erg voor je voedsel als je een beetje ‘schoon’ bent. Je denkt dat het een soort van fabriek is, van indouwen en dan komt het er op een bepaald moment weer uit. Maar het is anders. Ook eten vraagt aandacht, vraagt jouw aanwezigheid. Niet alleen een lekker smaakje, maar echt jouw aanwezigheid.

Al die dingen die ik nu opnoem vragen natuurlijk een beetje discipline, maar dat valt heel makkelijk weg, omdat je er een beleving aan geeft. Het is alleen discipline sec tot aan het moment dat je er iets in ervaart. Dan is het geen discipline meer, dan gaat het vanzelf, van ‘Ja, dat doe ik gewoon.’

En dan begrijp je ook hoe al die voorschriften in het religieuze leven zo in de loop van de eeuwen ontstaan zijn, die hebben een ervaringsbasis. En waar het om gaat is tot die ervaringsbasis te komen.

En dan komt in de avond het laatste verzamelpunt.

Want je verzamelt je elke keer. Al die losse stukjes die zo wapperen, trek je bij elkaar, je laat ze in jezelf weer tot rust komen, weer tot eenheid komen.

Je gaat ook echt in je leven ervaren dat alles voorlopig is. Het feit dat je er af en toe in bent, dan weer eruit, die wisseling die er aldoor is, wordt een soort ritme in je leven. Dan hoeft niemand je meer te vertellen dat dit leven zoals wij het leven voorlopig is.

Maar je gaat aan de andere kant ervaren dat *juist* omdat je dat ritme zo goed ervaart, daarachter, daaronder, daar doorheen, iets speelt wat continu is. En dat wordt steeds duidelijker aan je, ook al moet je er eerst de moeite voor nemen. Maar naderhand vind je het fijn om het te beleven, er open voor te zijn, het toe te laten.

Je hebt nu de in- en de uitademing gevonden, je bent niet aldoor aan het inademen, je bent ook niet aldoor aan het uitademen. Heel natuurlijk adem je in en uit.

In vroeger eeuwen werd gezegd ‘Nu ben je in afzondering, nu moet je alleen maar uitademen’ en ‘Nu sta je midden in het leven, nu moet je alleen inademen.’ Maar zo is het natuurlijk niet, het is inademen en uitademen.

Je let niet meer op het in- en uitademen alleen, je gaat ook op de kwaliteit letten. Hoe is de inademing, hoe is de uitademing? Hoe verzamel ik mij, welke kwaliteit heeft dat? En hoe verwerkelijk ik mij in de wereld, wat doe ik ermee, welke kwaliteit heeft dat? Daar ga je je echt voor interesseren. Want je gaat merken dat *jouw hele leven* eigenlijk heel kostbaar is, echt een geschenk. Je hebt de mogelijkheid om dat te ervaren, om daar uitdrukking aan te geven, om dat terug te ontvangen. Dat is *geweldig*, dat is heel mooi.

Ook in de oud joodse overlevering wordt het zijn op aarde gezien als een geschenk, als een mogelijkheid om uiting te geven aan dat ongelooflijke: dat jij als ‘bewustzijnspunt’ in jouw leven uitdrukking kunt geven aan het totale gebeuren, waar je nu nog maar een heel klein beetje van vermoedt, van gezien, ervaren hebt.

Dat gaat natuurlijk *ver uit* boven iemand aardig vinden of niet, een goede of een slechte relatie hebben, in de puree zitten of net op de top. Het is een van een heel andere orde: uitdrukking geven aan het grote gebeuren.

Dat heeft ook niks met Reagan of Gorbatsjov te maken. Het gaat daar ver bovenuit.

Dat is ons allemaal gegeven. Ongelooflijk: ons allemaal, niemand is daarin onderbedeeld. In welke positie je ook bent, arm of rijk, op dit punt zijn we allemaal

gelijk.

Waar we niet gelijk in zijn is wat we ermee doen. Daar zijn natuurlijk hele grote verschillen in. Maar als je één keer de vreugde ervaren hebt van dit hele gebeuren, dan is meditatie aan de ene kant een hele ernstige zaak, en aan de andere kant is het iets om *ongelooflijk blij* mee te zijn. Je zou het eigenlijk aan iedereen willen geven, want je voelt, het heeft vrijheid, alle hekjes gaan weg. Ze mogen er wel staan, maar je wipt er zo overheen en je ziet de andere kant. Over het hekje gaat de wereld door. Dus die hekjes zijn allemaal voorlopige dingen.

Je ziet ook dat de hekjes er in andere culturen en bij andere volken heel anders uitzien en op andere plaatsen staan. Dat maakt dan niet meer uit. Je kunt er altijd overheen. Als je maar één keer gezien hebt dat het een hekje is, een hele voorlopige zaak, nog voorlopiger dan de eigenlijke voorlopigheid. Dat is geweldig!

Maar je weet ook hoe moeilijk het voor jezelf en voor andere mensen was, toen je het nog niet ervaren had. Als je dan zo om je heen ziet, dan denk je ‘Wat kan ik er aan doen?’

Als blijkt dat zo’n poging niet binnen komt – nou ja, goed, dat is dan jammer. Maar daar blijft het bij.

Als je vanuit die basis probeert te leven – want het is proberen, elke keer glijd je uit – ontvalt je de mogelijkheid om fanatiek te zijn. Je ziet wat er bij de anderen gebeurt. Je ziet dat ze nog heel erg bezig zijn om het doel wat ze nastreven te verwerklijken. Laat ze daarmee met rust, want dat is de kortste weg: de kortste weg is doen. Dus laat het hem doen, hij moet dat doen, en ga hem niet aan zijn kop zeuren. Je ziet wat er aan de hand is en je laat het met rust.

Het is een hele efficiënte, praktische weg. Je raakt niet buiten jezelf of wanhopig. En het is helemaal niet zóiets geweldigs dat je daarmee anderen voortdurend moet bestoken.

Bovendien, in die oefening gebeurt zoveel dat je daar nauwelijks tijd voor hebt. En je weet uit die oefening heel goed dat alles staat of valt met aandachtigheid. Of het tai chi is, zitten, koken of wat ook maar, de kwaliteit staat of valt met je aandacht. Dus heb je ook vanzelfsprekend aandacht voor een ander. En je hebt nooit het gevoel ‘Nu komt er iemand aan met een probleem, wat ik al zevenentachtig keer gehoord heb.’

Dat komt niet in je hersens op. Want al lijkt het hetzelfde, het is toch anders, nieuw, want het is een ander mens, het heeft een andere kleur, het heeft een ander gevoel.

Dat werkt naar twee kanten: voor jezelf werkt het als nieuw, en die ander heeft het gevoel dat hij voor vol wordt aangezien, omdat het voor jou nieuw is.

Ik weet niet of jullie wel begrijpen wat dit betekent in relaties.

Dat komt allemaal van die simpele oefening die we met z'n allen doen. Soms met dichte ogen, soms met open ogen. 'Dat oefenen – dat hoor ik mensen wel zeggen – is ook een beetje plicht.'

Maar oefenen is heerlijk, oefenen is je leven.

Colofon

Vleugels om te vliegen is een uitgave in de reeks *Tao-zen Cahiers, integrale teksten van meerdaagse sessies*.

We proberen de sessietoespraken van Maarten Houtman zoveel mogelijk in hun oorspronkelijke vorm aan u door te geven. Wijzigingen worden alleen aangebracht om de leesbaarheid te bevorderen.

De volgende Tao-zen Cahiers zijn tot dusver verschenen:

1. **Terugkeren tot de oorsprong** - toespraken en gesprekken december 1996
2. **De studie van het bewustzijn** - toespraken en gesprekken december 1990
3. **Vleugels om te vliegen** - toespraken en gesprekken juli 1985

Vormgeving en redactie:

Hein Zeillemaker
Klaaske Fokkens

Copyright 2015 ©

Stichting 'Zen als leefwijze'

Elpermeer 200, 1025 AN Amsterdam

email: klaaske@taozen.nl

tel.: +31 (0)20 6320930

www.taozen.nl

U kunt ons werk ondersteunen door een bijdrage over te maken naar bankrekening NL27INGB0005034319 t.n.v. Stichting 'Zen als leefwijze'.